

「おめでと」で始まる一年

以前行った言霊によるお米の腐敗実験です。



上が「ありがとう」を言い続けて二週間後のお米。下が「ばかやろう」と言い続けて二週間後のお米です。言葉が違う以外の条件は全て同じなのに発酵と腐敗という異なる変化となりました。

僕たちも嬉しい言葉をかけられれば身体も心も踊りだし、辛い言葉をかけられればシヨンボリします。身体の細胞をみれば発酵と腐敗のように変化しているのかもしれない。

新年に「おめでと」という言葉で始まる一年は、体の細胞もきつといい変化を遂げています。今年も良い一年となる気がします。

立春 春の食べ方

木々が芽吹き自然界に色をもたらす春。

身体では冬の間溜め込んだ脂肪や古い塩分など余分な物を代謝し、新しい力を充電する季節です。

代謝が活発となるので身体全体の修復にもとりかかります。古傷が疼くのが春に多いのもその為。

春は体の掃除に良い季節。ひとつの働きを応援してあげると、春の陽気のようなすがすがしい体になります。

春の代謝機能を高めてくれるのが春の野草です。

つくし、せり、よもぎ、ふきなど野草は強アルカリで特有の苦みがあります。血液を浄化してくれる味覚です。

ただ、野草はアクが強いのでアクを抜いてから食べ、食べ過ぎには気をつけましょう。

野草は陰の力が強いので、わかめやのりなどの海藻、ねぎ、たまねぎ、もち、かぼちゃ、ゴボウ、切り干し大根、ゆばなど陽性の食材とうまく合わせて調理するとバランスが良くなります。

野菜ではブロッコリー、キャベツ、菜花などアブラナ科の野菜。これらは薑（とう）がたちやすいように、ぐんぐん育つ力が内在しているので、野草同様代謝を促してくれます。春の作物はしなやかに伸びるといふ作用があるので、体が固くなりやすいご年配の方の食事にも良く合います。

小豆も代謝を高めるのに良い食材です。小豆ご飯などからだを傷める砂糖は使わずに上手に小豆を食べると良いでしょう。かぼちゃなどと一緒に煮れば甘みもです。

七草粥や小豆粥といった正月後の食習慣は、正月料理で疲れた胃腸を休ませ回復させ春につなげます。七草粥は1月7日に食べますが、旧暦の1月7日なので今の暦では1月の終わりから2月の初めで春の食事になるのです。



↓ふきのゆで汁で染めたシルクストール

大根



人気がなく成功しない、当たらない役者を大根役者と言いますが、大根の殺菌作用と消化促進により食あたりをしない事にかけて作られた言葉です。

大根には肉魚の毒を消し、血液を粘らせる過剰タンパクを分解する酵素が沢山あります。

動脈硬化や血栓を防ぎ、過剰タンパクに弱い腎臓の働きを助け排尿を促し、むくみを解消します。

豊富な繊維質は酸化した腸の炎症を沈め、腸内環境を整えます。

薬よりも頼りになる台所薬局の要となる食材です。

梅しよう番茶に大根おろしを加える、第一大根湯、第二大根湯など食箋(食による治療)もあります。簡単に血液循環をよくする「大根葉の干葉湯」を紹介します。

大根葉の干葉湯

大根の葉には身体を温める成分がいっぱい。葉を干すことにより更にその効果は高まります。干した大根葉を煮出し、その液をお風呂に入れると体がとても良く温まり、全身

の血行を促進してくれます。

冷え症や子宮筋腫など婦人科疾患に良く効き、泌尿器や肌のトラブル、体質改善にも良いでしょう。

(葉は油で炒めて食べると歯や皮膚を丈夫にします。カルシウムが豊富なので骨粗しょう症の予防にも良いです。)

少し先の話ですが、梅雨というお日様の力が弱くなる陰の時期には、お日様の力を沢山吸収した干し野菜は体に陽の力を与えてくれます。野菜も少ない時期ですしね。

我が家ではせつせと大根を干して切り干し大根やら沢庵を作っています。

食べて良し、薬膳として良し、入浴剤として良し、保存食にも良し、無農薬のいい大根を丸ごと上手に使いましょ。

なお大根を食べる場合、冷え症の人、心臓の弱い人は少し塩気を効かせ、病人には陽の力の入った切り干し大根が良いです。

東光會



人には二種類あるそうです



剣を手にして強くなる人間と

弱くなる人間

……誰もがその両方では？

……

シッ

宮本武蔵を題材にした漫画「バガボンド」のワンシーン。

医学や文明の発展により、大きなケガや病が治り、生活はより便利に快適になりました。

それなのに病気は減らず医療費は年々増え続け、食卓には命無き食が並び飽食による健康問題、廃棄食料の問題などが起きています

大きな力の前に安心を抱き自分自身の力を増すか、それとも大きな力の前に依存して怠けて自らの力を弱めていくか。

大きな力は強さも弱さも授けます。不調を不調と自覚せず、せつせと不調を溜め続ける食事や歩き方、坐り方、生活スタイル。

医学が進歩するのは結構な事だけど、自分の感覚と離れ、力が弱っていくのであれば本末転倒です。何よりも快適に日常を楽しむ力を使わないのがもったいない。

身体を自分の元に戻し、育てていく、ともに歩んでいく。自分や身近な人が不調に陥った時、次につながるケアの仕方を教えるという事をこの三年間毎月東光會で行ってきました。

東光會は四月より、梅しよ番茶や生姜湿布などの食による手あて法、お灸、美容、東洋医学の知識などの講座を東光庵にて開催します。

詳細はHPで随時更新します。

治療だけでなく日々の生活の中に活きるような知識や技を提供し

ていきたいと思えます。

場所が狭いので、定員は5名とさせていただき2週間前までの予約で締め切らせていただきます。

講座最後にある食の紹介はこれからも続けます。

時間は10時から12時までで参加費は2100円。

膝や肘くらいまで出せる服装を用意ください。

東光庵での講座は開催日以外でもご要望があれば開催します。

三名以下の場合は一講座8千円
・参加人数、四名以上の場合は一講座一人2100円でいつでも開催致します。

今後決定している講座

・3月16日(土) 9時30分〜全身手あての総復習。南部公民館にて
・4月20日(土) 10時〜台所を薬局に、食材での手あて法。会場は東光庵
参加お待ちしております。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

くまおかひろき
熊岡央企

[TEL] 0467-98-3213

[mail] toukouan@hotmail.co.jp

[HP] 「東光庵」「熊岡」で検索